

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДМИТРИЕВСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ
И ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

2022 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Приказа Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1547 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 № 44936)

Организация-разработчик: областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «ДАК».

Разработчики:

1. Азаров Виктор Вячеславович, руководитель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС профессии СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование .

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Общеобразовательный цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

"Физическая культура" (базовый уровень) –

требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных

х отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-

оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>117</i>
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
	Самостоятельная работа		
Тема 1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и		

труда.	факторы, ее определяющие.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		2
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 1.6 Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала		-
	Практические занятия		6
	1 Общеразвивающие упражнения. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		2
	2 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		2
	3 Комплекс утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Раздел 2.	Учебно-тренировочные занятия		
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		-
	Практические занятия		18
	1 Техника кроссового бега		2
	2 Техника бега на короткие дистанции Техника бега на средние дистанции Техника бега на длинные дистанции		2
	3 Освоение техники бега с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		2
	4 Техника эстафетного бега 4 100 м, 4 400 м		2
	5 Освоение техники бега по прямой с различной скоростью		2
	6 Освоение равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		2
	7 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом прогнувшись		2
	8 Прыжки в высоту способами: «ножницы», перекидной.		2
	9 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) Освоение техники толкания ядра		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		4

Лыжная подготовка	1	Правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом	2	
	2	Овладение техникой лыжных ходов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		12	
	1	Освоение техники общеразвивающих упражнений Освоение техники упражнений в паре с партнером	2	
	2	Освоение техники упражнений с гантелями	2	
	3	Освоение техники набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки);	2	
	4	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки)	2	
	5	Освоение техники висов и упоров. Освоение техники упражнений для коррекции зрения.	2	
	6	Освоение техники упражнений у гимнастической стенки Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
Спортивные игры				
Тема 2.4. Футбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		6	
	1	Изучение правил игры и техники безопасности. Техника передвижений, остановок, поворотов.	2	
	2	Совершенствование техники ведения мяча Техника передач, приема и владения мячом	2	
	3	Совершенствование тактики игры в защите, в нападении Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
Тема 2.5 Волейбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		6	
	1	Изучение правил игры и техники безопасности. Техника приема и передачи мяча	2	
	2	Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар. Техника защитных действий. Блокирование.	2	
	3	Совершенствование тактики игры Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
Тема 2.6	Содержание учебного материала			

Гандбол	Практические занятия		8
	1	Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений	2
	2	Совершенствование ловли и передач мяча. Техника ведения мяча	2
	3	Техника бросков мяча Совершенствование техники и тактики игры	2
	4	Учебная игра	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 2.7 Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:		6
	1.	История возникновения и развития тенниса. Меры безопасности при занятиях теннисом.	2
	2.	Специальные упражнения для развития координации, скорости и плечевой части тела.	2
	3.	Техника выполнения подачи и приёма мяча. (Вращение, подрезка, накат). Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 2.8 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		8
	1	Совершенствование техники передвижения. Совершенствование техники ловли и передачи мяча	2
	2	Совершенствование техники ведения мяча Совершенствование техники бросков мяча	2
	4	Совершенствование техники защитных действий	2
	5	Совершенствование тактики игры Учебная игра	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 2.9 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		10
	1	Правила проведения занятий с отягощением (гири, гантели, штангой)	2
	2	Упражнения на перекладине, тренажерах, брусьях	2
	3	Упражнения с эспандерами Упражнения с амортизаторами из резины	2
	4	Упражнения с гантелями Упражнения с гирей	2
	5	Упражнения со штангой Работа на тренажерах	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 3.0 Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		4
	Комплексные упражнения основной части Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа		2
	Комплекс упражнений в современном стиле Комплекс упражнений в восточном стиле		2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 3.1	Содержание учебного материала		
	Практические занятия:		8

Туризм	1. Меры безопасности в турпоходе. Оказание первой медицинской помощи	2
	2. Укладка и транспортировка рюкзаков Выбор места и разбивка бивака	2
	4. Организация бивака. Установка палатки	2
	5. Туристическая эстафета с проверкой туристических навыков	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	
Тема 3.2 Плавание	Содержание учебного материала	
	Практические занятия:	6
	1. Ознакомление со способами плавания. Меры безопасности при занятиях плаванием	2
	2. Техника плавания кроль на груди, кроль на спине	2
	3. Техника плавания стилем Баттерфляй, Брасс Подготовительные упражнения для сдачи нормативов ГТО	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	
3.3 Общеразвивающие игровые виды спорта	Содержание учебного материала	
	Практические занятия:	3
	1. Спортивная игра "Лапта"	2
	2. Спортивная игра "Бадминтон"	1
	Самостоятельная работа обучающихся:	
Дифференцирова нный зачет	Содержание учебного материала	
	Практические занятия:	2
	Сдача учебных норм. Выполнение контрольных нормативов.	
	Самостоятельная работа обучающихся	
Всего:		117

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, которые должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02).

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля. Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований ОПОП к уровню подготовки выпускников.

Оборудование спортивного зала: сетка волейбольная, гири, дартс, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи футзальные, щиты б/б игровые, щиты б/б тренировочные, кольцо баскетбольное амортизационное, гантели, обручи металлические, стенка шведская, скамейки гимнастические, тренажер для отжимания, скакалки, гранаты для метания, ядра для толкания,

Технические средства обучения: компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 10—11 классы» — М.: Просвещение, 2011.

Дополнительные источники:

А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Академия. 2010

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Интернет-ресурсы:

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также в ходе дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения	Выполнение контрольных нормативов и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, скорость, координация. Тестирование, оценка выполнения самостоятельной работы, дифференцированный зачет.
<ul style="list-style-type: none">• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	
Усвоенные знания	
<ul style="list-style-type: none">• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;• способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;• правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.	

Разработчики:

Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Дмитриевский сельскохозяйственный техникум»

Руководитель физического воспитания

Азаров В.В.